

**ANALISIS PROFESIONALISME PELATIH KEBUGARAN  
*FITNESS CENTER* DI JAKARTA SELATAN**



Oleh :

**MIFTAH FARIZ**

**6815150315**

**ILMU KEOLAHRAGAAN**

**Skripsi yang Ditulis Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Dalam  
Mendapatkan Gelar Sarjana Olahraga**

**FAKULTAS ILMU OLAHRAGA  
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA**

**2021**

## LEMBAR PERNYATAAN

Saya menyatakan dengan sesungguhnya bahwa Skripsi yang saya susun sebagai syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Olahraga Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Jakarta merupakan hasil karya saya sendiri.

Adapun bagian-bagian tertentu dalam penulisan Skripsi yang saya kutip dari hasil karya orang lain dituliskan sumbernya secara jelas sesuai dengan norma kaidah dan etika penulisan ilmiah.

Apabila dikemudian hari ditemukan seluruh atau sebagian Skripsi ini bukan hasil kerja saya sendiri atau adanya plagiat dalam bagian-bagian tertentu. Saya bersedia menerima sanksi pencabutan gelar akademik yang saya sandang dan sanksi-sanksi lain sesuai dengan peraturan perundangan yang berlaku.

Jakarta, 31 Maret 2021

Miftah Fariz  
Noreg. 6815150315

## ABSTRAK

**MIFTAH FARIZ, ANALISIS PROFESIONALISME PELATIH KEBUGARAN DI *FITNESS CENTER* JAKARTA SELATAN. Skripsi. Jakarta : Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Jakarta, 2021.**

**Abstrak.** Penelitian ini dilakukan untuk memenuhi tugas akhir guna mendapatkan gelar Sarjana di Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Jakarta. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif, populasi dalam penelitian ini adalah pelatih kebugaran yang ada di wilayah Jakarta Selatan, teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan angket yang disebar melalui *google form*, pemberian nilai jawaban dalam setiap pernyataan berdasarkan skala *Likert*. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 30 orang yang terdiri dari 23 responden laki-laki dan 7 responden perempuan. 21 responden memiliki sertifikat sebagai pelatih kebugaran sedangkan 9 responden memiliki sertifikat pelatih kebugaran. Namun penelitian ini tidak melihat dari kepemilikan sertifikat pelatih kebugaran tetapi dengan meminta responden untuk mengisi formulir angket yang disebar dengan *googleform*. Angket berisi 20 pernyataan yang harus dijawab oleh responden. Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa tingkat profesionalisme pelatih kebugaran *fitness center* di wilayah Jakarta Selatan, berada pada kategori sangat profesional atau sangat layak dengan rata-rata skor 81, serta tidak ada seorang pun pelatih kebugaran yang mendapatkan skor di kategori tidak profesional.

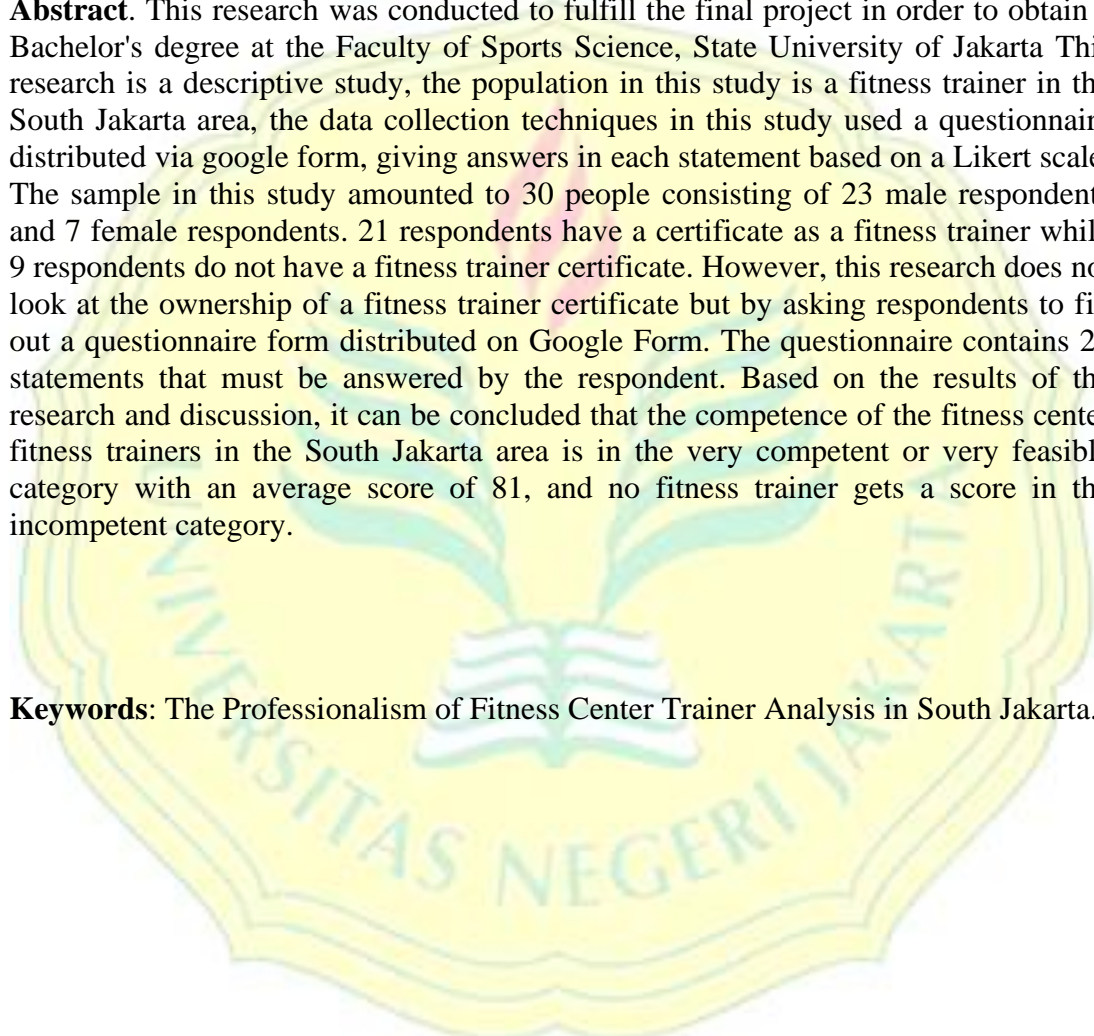
**Kata kunci:** Profesionalisme Pelatih Kebugaran *Fitness Center* di Jakarta Selatan.

## ABSTRACT

**MIFTAH FARIZ, THE PROFESSIONALISM OF FITNESS CENTER TRAINER ANALYSIS IN SOUTH JAKARTA. Thesis. Jakarta : Faculty of Sports Science, State University of Jakarta, 2021.**

**Abstract.** This research was conducted to fulfill the final project in order to obtain a Bachelor's degree at the Faculty of Sports Science, State University of Jakarta This research is a descriptive study, the population in this study is a fitness trainer in the South Jakarta area, the data collection techniques in this study used a questionnaire distributed via google form, giving answers in each statement based on a Likert scale. The sample in this study amounted to 30 people consisting of 23 male respondents and 7 female respondents. 21 respondents have a certificate as a fitness trainer while 9 respondents do not have a fitness trainer certificate. However, this research does not look at the ownership of a fitness trainer certificate but by asking respondents to fill out a questionnaire form distributed on Google Form. The questionnaire contains 20 statements that must be answered by the respondent. Based on the results of the research and discussion, it can be concluded that the competence of the fitness center fitness trainers in the South Jakarta area is in the very competent or very feasible category with an average score of 81, and no fitness trainer gets a score in the incompetent category.

**Keywords:** The Professionalism of Fitness Center Trainer Analysis in South Jakarta.



## **KATA PENGANTAR**

Bismillahirrahmannirrahim, segala puji syukur ke hadirat ALLAH SWT atas segala nikmat, rahmat dan karunianya yang tercurah kepada peneliti, hingga akhirnya peneliti dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul Analisis Profesionalisme Pelatih Kebugaran Fitness Center Di Jakarta Selatan. Shalawat serta salam tak lupa sampaikan kepada Nabi Muhammad SAW beserta keluarga, sahabat serta umatnya.

Dengan segala kerendahan hati pada kesempatan ini peneliti menyampaikan ucapan terimakasih kepada Bapak Dr. Johansyah Lubis, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Olahraga, Bapak Dr. Yasep Setiakarnawijaya, M.Kes selaku kordinator program Studi Ilmu Keolahragaan, Bapak Drs. Iwan Barata, M.Pd. selaku pembimbing I, Ibu Dr.Heni Widyaningsih, M.SE. selaku pembimbing II dan Bapak Drs. Iman Sulaiman, M.Pd sebagai pembimbing Akademik. Demikian juga peneliti mengucapkan terimakasih pada seluruh dosen dan karyawan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta.

Tidak lupa penghargaan dan ucapan terimakasih yang begitu besar peneliti sampaikan kepada pembimbing dan dosen Drs. Iwan Barata, M.Pd., dan Ibu Dr. Heni Widyaningsih, M.SE Universitas Negeri Jakarta.

Akhir kata, Peneliti mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada seluruh pihak yang terlibat ataupun yang belum disebutkan diatas. Semoga skripsi ini bermanfaat bagi peneliti khususnya dan para pembaca. Peneliti menyadari bahwa penyusunan skripsi ini masih jauh dari sempurna.

Jakarta, 31 Maret 2021

Miftah Fariz

## DAFTAR ISI

<b>LEMBAR PERNYATAAN .....</b>	<b>i</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>ii</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>iv</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>v</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>viii</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>ix</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>x</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	5
C. Pembatasan Masalah .....	6
D. Perumusan Masalah.....	6
E. Manfaat Penelitian .....	6
<b>BAB II KERANGKA TEORETIS, KERANGKA BERPIKIR, PENGAJUAN HIPOTESIS .....</b>	<b>8</b>
A. Kerangka Teoretis .....	8
1. Hakikat Pelatih Kebugaran .....	8
2. Hakikat Kebugaran Jasmani.....	10
3. Komponen-Komponen Kebugaran Jasmani .....	12
4. Faktor Yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani.....	14
5. Hakikat Fitness Center .....	16
6. Hakikat Profesionalisme Pelatih .....	19
B. Kerangka Berpikir .....	26
C. Pengajuan Hipotesis .....	27
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN .....</b>	<b>28</b>
A. Tujuan Penelitian.....	28
B. Tempat dan Waktu Penelitian .....	28

1. Tempat Penelitian.....	28
2. Waktu Penelitian .....	28
C. Metode Penelitian.....	28
D. Populasi dan Teknik Pengambilan Sampel .....	29
1. Populasi Penelitian.....	29
2. Teknik Pengambilan Sampel.....	29
E. Teknik Pengumpulan Data .....	30
1. Definisi Konseptual.....	30
2. Definisi Operasional.....	31
3. Kisi-Kisi Angket .....	31
F. Teknik Analisis Data.....	35
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>37</b>
A. Deskripsi Data.....	37
1. Kriteria Responden.....	37
B. Hasil Penilaian Angket.....	42
1. Pernyataan 1 .....	42
2. Pernyataan 2 .....	44
3. Pernyataan 3 .....	45
4. Pernyataan 4.....	46
5. Pernyataan 5.....	47
6. Pernyataan 6.....	48
7. Pernyataan 7 .....	49
8. Pernyataan 8.....	50
9. Pernyataan 9.....	51
10. Pernyataan 10.....	52
11. Pernyataan 11 .....	54
12. Pernyataan 12.....	55
13. Pernyataan 13.....	56
14. Pernyataan 14.....	57

15. Pernyataan 15 .....	58
16. Pernyataan 16 .....	59
17. Pernyataan 17 .....	60
18. Pernyataan 18 .....	61
19. Pernyataan 19 .....	62
20. Pernyataan 20 .....	64
<b>BAB V KESIMPULAN .....</b>	<b>65</b>
A. Kesimpulan .....	65
B. Saran .....	66
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>67</b>





## DAFTAR GAMBAR

Gambar 4.1	Diagram pie jenis kelamin responden penelitian .....	37
Gambar 4.2.	Diagram pie usia responden laki-laki.....	39
Gambar 4.3.	Diagram pie usia responden perempuan .....	39
Gambar 4.4.	Diagram pie lama bekerja responden laki-laki.....	41
Gambar 4.5.	Diagram pie lama bekerja responden perempuan .....	41
Gambar 4.6.	Diagram pie pelatih kebugaran bersertifikat .....	42
Gambar 4.7.	Diagram pie respon dari pernyataan 1.....	43
Gambar 4.8.	Diagram pie respon dari pernyataan 2.....	44
Gambar 4.9.	Diagram pie respon pernyataan 3.....	45
Gambar 4.10.	Diagram pie respon pernyataan 4.....	46
Gambar 4.11.	Diagram pie respon pernyataan 5.....	48
Gambar 4.12.	Diagram pie respon pernyataan 5.....	49
Gambar 4.13.	Diagram pie respon pernyataan 7.....	50
Gambar 4.14.	Diagram pie respon pernyataan 8.....	51
Gambar 4.15.	Diagram pie respon pernyataan 9.....	52
Gambar 4.16.	Diagram pie respon pernyataan 10.....	53
Gambar 4.17.	Diagram pie respon pernyataan 11.....	54
Gambar 4.18.	Diagram pie respon pernyataan 12.....	55
Gambar 4.19.	Diagram pie respon pernyataan 13.....	57
Gambar 4.20.	Diagram pie respon pernyataan 14.....	58
Gambar 4.21.	Diagram pie respon pernyataan 15.....	59
Gambar 4.22.	Diagram pie respon pernyataan 16.....	60
Gambar 4.23.	Diagram pie respon pernyataan 17.....	61
Gambar 4.24.	Respon pernyataan 18 .....	62
Gambar 4.26.	Diagram pie respon pernyataan 20.....	64

## DAFTAR TABEL

Tabel 3.1.	Kisi-kisi angket penelitian .....	32
Tabel 4.1.	Jenis Kelamin.....	37
Tabel 4.2.	Usia Responden.....	38
Tabel 4.3.	Lama Bekerja Sebagai Pelatih Kebugaran.....	39
Tabel 4.4.	Jumlah pelatih kebugaran bersertifikat .....	41
Tabel 4.5.	Respon dari pernyataan 1 .....	43
Tabel 4.6.	Respon dari pernyataan 2.....	44
Tabel 4.7.	Respon pernyataan 3 .....	45
Tabel 4.8.	Respon pernyataan 4 .....	46
Tabel 4.9.	Respon pernyataan 5 .....	47
Tabel 4.10.	Respon pernyataan 6 .....	48
Tabel 4.11.	Respon pernyataan 7 .....	49
Tabel 4.12.	Respon pernyataan 8 .....	50
Tabel 4.13.	Respon pernyataan 9 .....	51
Tabel 4.14.	Respon pernyataan 10 .....	53
Tabel 4.15.	Respon pernyataan 11 .....	54
Tabel 4.16.	Respon pernyataan 12 .....	55
Tabel 4.17.	Respon pernyataan 13 .....	56
Tabel 4.18.	Respon pernyataan 14 .....	57
Tabel 4.20.	Respon Pernyataan 16.....	59
Tabel 4.21.	Respon Pernyataan 17.....	60
Tabel 4.22.	Respon pernyataan 18 .....	61
Table 4.23.	Respon pernyataan 19 .....	63
Tabel 4.24.	Respon pernyataan 20 .....	64

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Daftar Responden dan Fitness Center .....	69
Lampiran 2	Angket pernyataan.....	70
Lampiran 3	Hasil Jawaban Responden .....	72
Lampiran 4	Surat Keterangan Validasi .....	74
Lampiran 5	Surat Ijin Penelitian .....	75
Lampiran 6	Permohonan Dosen Pembimbing .....	76

